

DAS REZEPT

Gesünder durch ballaststoffreiche Kost



Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum und am Ev. Krankenhaus Hattingen. Sie empfiehlt den Lesern regelmäßig leckere und gesunde Rezepte.

Ballaststoffe quellen bei ausreichender Flüssigkeit im Magen-Darm-Trakt auf und sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Aus ballaststoffreicher Nahrung werden die Kohlenhydrate im Darm langsamer aufgenommen, wodurch es zu einem geringeren Blutzuckeranstieg und weniger Hungergefühl nach dem Essen kommt. Hier ein Gericht mit Vollkornprodukten, viel Gemüse und frischem Salat.

Gefüllte Champignons (4 Personen)

Zutaten:

4 große oder 8 kleinere Champignons, 2 Knoblauchzehen, Salz, 30g Sonnenblumenkerne, schwarzer Pfeffer, 350 ml Gemüsebrühe, 1 EL Olivenöl, Basilikum-Blätter in Streifen, 1 Zwiebel, 150g Mozzarella, 1 rote Paprikaschote, 50g Weizenvollkornbrot, 125g Vollkornreis, 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die Stiele aus den Champignons entfernen. Pilze waschen. Für die Füllung Champignonstiele, Paprika und Zwiebel fein hacken. Das Öl erhitzen, Zwiebel und Paprika glasig dünsten, bis sie weich sind. Dann die gehackten Champignonstiele, den Reis, den feingehackten Knoblauch sowie die Sonnenblumenkerne zugeben und das Ganze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten garen lassen, bis der Reis leicht gebräunt ist. Gemüsebrühe, Basilikum und etwas Salz zugeben, mit Pfeffer abschmecken. Alles zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze garen bis der Reis weich ist und die Flüssigkeit aufgenommen hat. Champignonköpfe salzen und pfeffern und im Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten im Ofen garen lassen. Unter die gare Reismischung den Mozzarella rühren. Mit der Masse die Champignonköpfe füllen. Das Vollkornbrot zerbröseln, auf die Pilze streuen und 10 Minuten in den Ofen stellen, bis der Käse zerläuft. Mit der gehackten Petersilie bestreuen. Eine Portion hat 348 Kcal. Dazu einen frischen Salat essen.